

GINTARĖ DAVAINIENĖ:

„JEI NEPATINKA GYVENIMAS, KEISKIME MĄSTYMĄ“

„Svarbu ne tai, kas mums gyvenime nutinka, o tai, kaip mes reaguojame: teigiamai ar neigiamai. Žmogus gali pasirinkti, kaip jam galvoti, tik reikia ugdyti sąmoningumą“, – paskaitoje „Pakeisi savo mąstymą – pakeisi savo gyvenimą! Kaip gauti tai, ko iš tiesų nori?“ teigia lektorė, konsultantė, saviugdų klubo „Žalasis bambukas“ vadovė, sertifikuota neurolingvistinio programavimo specialistė, knygos „Attract Your Dreams“ autorė **Gintarė Davainienė**.

Greta ANDRIUŠKEVIČIŪTĖ

PRISIIMTI ATSAKOMYBĘ

Galvoti, mąstyti ir analizuoti nėra patogiu, o keisti požiūrį – išeiti iš savo komforto zonos, palikti gerai žinomą ir nusistovėjusį gyvenimo būdą bei rutiną – dar sudėtingiau. Tik priėję ribines situacijas susimąstome, kokių pokyčių trokštame ir kaip iš tiesų norėtume gyventi. „Buvo metas, kai aš nuolat dejavau, gėriaus vaistus ir kaltinau visus aplinkui dėl savo problemų. Aplinka buvo kalta, bet jokiais būdais ne aš. Man atrodė, kad viską gyvenime darau teisingai, o kalti kiti. Tik vieną dieną supratau, kad negyvenu pagal savo tikrąją prigimtį ir neatskleidžiu savo asmenybės. Ir tada pamaniau, kad noriu pasveikti, noriu kitokio gyvenimo, bet tam, kad turėčiau kitokį gyvenimą, teko pradėti ieškoti, kaip tai padaryti, labai užsinorėti ir pradėti keistis pačiais. Sveikti pradėjau tik tada, kai suvokiau, kad pati susikūriau problemas ir ligas. Niekas nekaltas dėl mano problemų, už jas atsakinga buvau pati“, – asmeninėmis išvalgomis ir patirtimi dalijasi lektorė.

ŽINIAS PRITAIKYTI PRAKTIŠKAI

Kelionė į pozityvią bei sąmoningą ateitį pateikė ir daugybę naujų žinių, kurias G. Davainienė turėjo suvokti, įsisavinti ir pritaikyti tikrame gyvenime. „Tai, ką sužinojau seminaruose, knygose pradėjau taikyti praktikoje. Mes daug ką žiname, bet ar tai darome? Gauname rezultatus tik tada, kai praktiškai pritaikome žinias. Kai susergame arba mus ištinka kokios nors bėdos, labai susikaupiamė, dirbame, stengiamės, o paskui imame ir atsipalaiduojame. Reikia nelaukti, kol užpuls ligos ir problemos. Imkimės prevencijos, minčių ekologijos ir keiskime savo mąstymą dabar pat.“

SVARBIAUSIA – MINTIS

„Anksčiau svajonė man buvo tarsi kelrodė žvaigždė, kuri mane motyvuodavo veikti. Maniau, kad svajonė yra svarbiausia, kad ji – mano variklis, bet po

|| MINTIS YRA SĖKLA, O SVAJONĖ –
TAI ŠAKNYS
G. DAVAINIENĖ



kurio laiko supratau, kad ne svajonė svarbiausia ir kad ne ji yra sėkla. Svajonė – tai jau mūsų minčių darinys. Taigi, iš kokių minčių mes ją sudėsime, tokį rezultatą ir gausime. Mintis yra sėkla, o svajonė – tai šaknys. Ji svarbi, bet ne svarbiausia. Daug svarbesnė – mintis. O kokias mintis pasirinkime ir sėsime, tai tokį rezultatą ir turėsime. Viskas priklauso tik nuo mūsų“, – minties svarbą pabrėžia lektorė ir konsultantė G. Davainienė.

MINUSĄ PAVERSTI PLIUSU

Tik nuo mūsų pačių priklauso gyvenimo tėkmė ir kokybė. Kokias mintis teigsime, apie ką galvosime ir į ką sutelksime dėmesį, tas įgis materialų pavidalą ir taps mūsų tikrove. „Pagrindinė problema, su kuria susiduria žmogus, yra pasirinkimas: ar rinktis konstruktyvias ir kuriančias mintis, ar destruktivas ir griaušančias. Tai pasaulėžiūros, požiūrio pasirinkimas. Mūsų laimė slypi galvoje: tiek, kiek sugebame minusą paversti plusu ir žvelgti į pasaulį optimistu, o ne pesimistu žvilgsniu. Galvoti reikia apie tai, ko mes norime, o ne apie tai, ko nenorime. Reikia eiti ne nuo kažko bloga, o į kažką gera, pavyzdžiui, ne nuo ligos, o į sveikatą. O ką darome mes? Dažniausiai kreipiame dėmesį į blogus dalykus, užuot pastebėję gerus. Pozityvus mąstymas – tai ne tiek bandymas pakeisti neigiamas mintis teigiamomis, o apskritai mąstymo pakeitimas – galvoti apie norimus dalykus vietoj nenorimų. Tai daug daugiau nei drąsių tikslų nusistatymas ar tikslo siekiamybė. Pozityvaus mąstymo jėga glūdi kas-

dienėje praktikoje. Ir esmė čia visai ne problemų neigimas ar žvelgimas pro rožinius akinius. Norint mąstyti pozityviai, kaip ir ugdant kiekvieną įprotį, reikia praktikos ir susikaupimo, bent jau pradžioje. Vėliau tai įauga į kraują. Tad eikite link gerų dalykų. Žmonės nori viską gauti lengvai ir greitai, bet gyvenime reikia įdėti darbo.“

TRAUKOS DĖSNIS

Mintims valdyti ir jų galiai suvokti reikia įdirbio ir pastangų, tačiau, tik įsąmoninę tai, kad mes patys kuriame savo gyvenimo istoriją, suprasime, kad viską, kas nutiko praeityje, mes taip pat pritraukėme patys. „Mūsų smegenys su kiekviena mintimi siunčia energiją, o ją galima išmatuoti. Mintis yra energija ir, kai minties energija tam tikru dažniu sutampa su tuo, apie ką svajojame, ką galvojame, mes tai pritraukiame elektromagnetine jėga. Esame gyvi magnetai, pritraukiantys į savo gyvenimą žmones, įvykius, situacijas. Tai ir yra traukos dėsnis“, – apie tai, kas lemia mūsų praeitį ir dabartį, kalba pašnekovė.

POZITYVAUS IR SĄMONINGO GYVENIMO LINK

Pasak lektorės, konsultantės ir knygos autorės G. Davainienės, nėra teigiamų ar neigiamų dalykų, viskam mes patys suteikiame spalvas ir prasmes. Tai, kaip pažvelgsime į situaciją ir ją įvertinsime, priklauso ne nuo situacijos negatyvumo ar pozityvumo, o nuo mūsų požiūrio. „Mes patys turime suvokti, ką mintimis sėjame, ką kuriame savo gyvenime, ir, jei nepatinka mūsų gyvenimas, keiskime mąstymą jau dabar. Nelaukime, kol gyvenimas privers keistis. Eikime nauju sąmoningos ir pozityvios minties keliu, keiskimės, veikime savo ir artimųjų labui. Nelaukime meilės ir laimės kaip rezultato, ieškokime to savyje tuojau pat. Laimė neturi būti kelionės tikslas, laimė turi būti pati kelionė, tad keliaukime su laime ir meile širdyje.“ ★